

P. E
KULL, JUHAN

Kes tahab, saab suitsetamisest lahti : Eesti Karskusliidu Valga-Võrumaa osakonna 13. tegevusaasta puhul

Valgas : E. Karskusliidu Valga-Võrumaa Osakond
1935

Tartu Ülikooli Raamatukogu: A-108043

Trükise digitaalkoopia ehk e-raamatu tellimine (eBooks on Demand (EOD)) –miljonid raamatud vaid hiireklõpsu kaugusel rohkem kui kümnes Euroopa riigis!



Täname Teid, et valisite EOD!

Euroopa raamatukogudes säilitatakse miljoneid 15.–20. sajandi raamatuid. Kõik need raamatud on nüüd kättesaadavad e-raamatuna — vaid hiireklõpsu kaugusel 24 tundi ööpäevas, 7 päeva nädalas. Tehke otsing mõne EOD võrgustikuga liitunud raamatukogu elektronkataloogis ja tellige raamatust digitaalkoopia ehk e-raamat kogu maailmast. Soovitud raamat digiteeritakse ja tehakse Teile kättesaadavaks digitaalkoopiana ehk e-raamatuna.

Miks e-raamat?

- ➔ Saate kasutada standardtarkvara digitaalkoopia lugemiseks arvutiekraanil, suurendada pilti või navigeerida läbi terve raamatu.
- ➔ Saate välja trükkida üksikuid lehekülgi või kogu raamatu.
- ➔ Saate kasutada üksikterminite täistekstotsingut nii ühe faili kui failikomplekti (isikliku e-raamatukogu) piires.
- ➔ Saate kopeerida pilte ja tekstiosi teistesse rakendustesse, näiteks tekstitöötlusprogrammi-desse.

Tingimused

EOD teenust kasutades nõustute Te tingimustega, mille on kehtestanud raamatut omav raamatukogu. EOD võimaldab juurdepääsu digiteeritud dokumentidele rangelt isiklikel, mittekommertseesmärkidel. Kui soovite digitaalkoopiat muuks otstarbeks, palun võtke ühendust raamatukoguga.

- ➔ Tingimused inglise keeles: <http://books2ebooks.eu/odm/html/utl/en/agb.html>
- ➔ Tingimused saksa keeles: <http://books2ebooks.eu/odm/html/utl/et/agb.html>

Rohkem e-raamatuid

Seda teenust pakub juba tosin raamatukogu enam kui kümnes Euroopa riigis.

Lisainfo aadressil: <http://books2ebooks.eu>

Nr. 1.

Hind 5 senti.

**Eesti Karskusliidu Valga-Võrumaa
Osakonna 13. tegevusaasta puhul**



Teadmisi

rahvale.

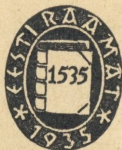
**Kes tahab,
saab suitsetamisest lahti.**

P. E.

**E. Karskusliidu V.-V. Osakonna väljaanne.
Oktoobril 1935. a. Valgas.**

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

49060442



Kultuur — Joh. Meisteri trükk, Valgas.

Sissejuhatuseks.

Osakond kavatseb anda välja igaks tegevusaastaks, alates käesolevast, kas väikse brošüüri või lehekese, mis puudutab mõnda elulist küsimust. Selle väljaande üldnimetuseks jääb „Teadmisi rahvale“. Osakond loodab, et karskusorganisatsioonid ja kõik karsklased aitavad kaasa sellisele uuele ja hinnalt kättesaadavale üritusele.

Osakonna juhatus.

Olen ringreisidel leidnud palju inimesi, kes on avaldanud soovi suitsetamisest loobuda. Olen kuulnud ja näinud ka palju neid, kes on sellega katsetanud. Paljud on kasutanud suitsetamiskire eemaldamiseks kompekke, herneid j. m. Kahjuks on suutnud ainult vähesed sel teel suitsetamisest vabaneda.

Tundsin juba ammu, et ei ole küllalt suitsetamise kahjulikkuse kirjeldamisest, päälegi, kus seda tuntakse ainelisest küljest väga hästi, vaid on tarvis tegelikke näpunäiteid suitseta-

misest loobumiseks. Loodan, et selle lugupeetud õpetaja P. E. suitsetamisest loobumise meetodi avaldamisest on paljudele rohkem kasu kui omal algatusel tehtud katsetest ja suitsetamise halbade külgede üksikasjalikust kirjeldamisest. P. E. suitsetas ligi 10 aastat ja loobus suitsetamisest alltoodud meetodiga. On ka teisi, kes selle meetodiga on suitsetamisest vabanenud. See tõendab, et meetod on eluline. Soovin palju tahet ja püsivust selle kasutamiseks.

Dalun kõiki neid, kes P. E. meetodiga suitsetamisest vabanenud, sest mulle lahkesti teatada.

Valgas, oktoobril 1935. a.

JUHAN KULL,

Valga, Poska tn. 13.

Kes tahab, saab suitsetamisest lahti.

Suitsetamisest lahti saamiseks on kõige parem järgmist meetodi kasutada. Esiteks tuleb teha kindlaks mitu paberossi (korda) suitsetatakse keskmiselt iga päev. Et ei tekkiks rasket konflikti otsuse ja kalduvuse vahel, tuleb suitsetada järgmise esimese 5 päeva jooksul harilik hulk paberosse. Selle juures on nõuetav ainult üks kitsendus, ja nimelt: määratud hulk paberosse tuleb ära suitsetada iga päev kindlaks määratud ajal. Alul näib, et seda tingimust on kerge täita, tõepoolest sisaldab ta aga eneses teatud raskused, mille kõrvaldamisel suitsetaja saab enda tahtejõudu proovida. See on eriti tähtis ka seepärast, et ta harjub suitsetama ainult kindlaks määratud tunnil, seepärast on palju kergem, nagu hiljem selgub, teistest nõuetest pidada kinni.

Tähendatud tingimust, igapäevase 15 paberossi suitsetamise juures, selgitab lähemalt järgnev tabel:

1. pabeross hommikul enne 1. sööki.
2. " " pääle 1. söögi.
3. " " 1. ja 2. söögi
 vahel. Näiteks kell 8.
4. pabeross hommikul pääle 2. söögi.
5. " päeval enne 3. (lõuna)
 sööki.
6. pabeross päeval pääle 3. (lõuna)
 söögi.

7. pabeross päeval 3. ja 4. (õhtuoot) söögi vahel (näiteks kell 16)
8. pabeross päeval pääle 4. (õhtuoot) söögi.
9. pabeross õhtul 4. ja 5. (õhtusöögi) vahel (näiteks kell 18).
10. pabeross õhtul kell 19.
11. „ „ enne 5. (õhtu) sööki.
12. „ „ pääle 5. „ „
13. „ „ kell 21,30.
14. „ „ „ 22.
15. „ „ enne magamaminekut, näiteks kell 22,30.

Nagu juba öeldud, on väga tähtis täpselt pidada kinni määratud aegadest. Kui 5 päeva on sellest valjult peetud kinni, siis ei ole raske jätta maha ühe paberossi suitsetamist päevas. Nii suitsetame teise järgneva 5 päeva jooksul ühe paberossi päevas vähem. Ei või enda tahtejõudu ülehinnata, ega kuuendal päeval kahe paberossi suitsetamisest korraga loobuda, kuna siis võib hiljem tekkida himu otsust ümber muuta ja suitsetada ühe paberossi võrra rohkem; sellise sammuga oleks kõik rikutud ja tehtud pingutused ebaõnnestunud. Tuleb loobuda selle paberossi suitsetamisest, mis kõige kergem.

Läheme tagasi tabeli juurde ja ütleme, et loobusime suitsetamisest enne õhtusööki s. o. 11 pabeross. See kestab 5 päeva. Kahel esimesel päeval tuleb suitsetajal eriti suurt tähel-

pānu omistada kiusatuse kõrvaldamiseks — enne õhtusööki ühte paberossi suitsetada. Ülemineku päevadel peab eriti hoolsalt valvel olema uue korra täpseks täitmiseks. Järgmisel kahel päeval on juba kergem, sest uus kord saab aeg-ajalt uueks harjumuseks, mis sunnib suitsetamist unustama.

Kolmanda 5 päeva jooksul tuleb suitsetada 13 paberossi. Võiks jätta suitsetamata hommikul enne esimest sööki s. o. 1. paberossi ehk mõnd teist paberossi, mis oleneb ära suitsetaja individuaalsusest.

Neljanda 5 päeva jooksul tuleb suitsetada 12 paberossi. Võiks jääda ära 3. pabeross. Nii tuleb jätkata kuni 6 paberossini päevas, mil saame järgmise tabeli:

- | | | |
|-------------------|--------|-------------------|
| 1. pabeross homm. | pääle | 1. söögi. |
| 2. " | " | 2. " |
| 3. " | päeval | 3. " |
| 4. " | " | 4. „(lõuna) |
| 5. " | õhtul | 5. " |
| 6. " | " | kell 21,30. |

Mida vähem paberosse suitsetame, seda võimsamaks kasvab hädaoht suitsetamise korda rikkuda, eriti iga uue viie päeva esimesel päeval, mil igakord ühe paberossi võrra vähem suitsetada tuleb.

Nüüd, kus tuleb suitsetada ainult 6 paberossi päevas, on soovitav suitsetada 5 päeva asemel 6 päeva, iga

päev 6 paberossi. See vähendab kiusatuse võimalust.

Järgmise 6 päeva jooksul tuleb suitsetada 5 paberossi päevas.

Järgmise 7 päeva jooksul tuleb suitsetada 4 paberossi päevas.

Kui on juba 4 paberossi suitsetamiseni jõutud, siis on soovitatav igakord suitsetada päale söögi, kuna siis on suitsetamise himu kõige suurem.

Nüüd saame järgmise tabeli:

1. pabeross homm. päale 1. söögi.
2. „ päeval „ 3. „
3. „ päale lõuna päale 4. söögi.
4. „ õhtul päale 5. söögi.

Nüüd tuleb edasi suitsetada: 1) 8 päeva 3 paberossi päevas: üks pabeross päale hommikusöögi, teine päale lõunasöögi ja kolmas päale õhtusöögi, 2) 10 päeva 2 paberossi päevas — üks päale lõuna — teine päale õhtusöögi.

Jõudes ühe paberossini, tuleb suitsetada kaks nädalat, kõige parem päale lõuna. Päale selle tuleb suitsetada ainult pool paberossi päevas, ja viimati vähendada sedagi. See, kes toimib kannatlikult ja usinasti selle meedoti järele, ütleb ennast lõppudelõpuks kaunis kergesti viimasest paarist suitsutõmbest lahti.

P. E.

www.books2ebooks.eu